Yin ve Yang (dişi-erkek enerji) Dengeleme Yoga ve Meditasyonu

Hepimiz dişi ve erkek enerjilerin birlikteliğinden oluşuyoruz. Onların arasındaki denge, dolaylı olarak fiziksel ve ruhsal sağlığımızı, huzurumuzu da etkiliyor.

Erkek enerjimiz aşırıya kaçtığında, saldırgan ve yıkıcı tarafımızın; dişi enerjimiz aşırıya kaçtığında ise alıngan, kırılgan ve depresiv tarafımızın hakimiyeti altına giriyoruz. Öfke, kızgınlık, depresyon, atalet, alınganlık gibi tüm aşırı tepkiler dengesizliğin birer işareti.

Bu dengesizliği sürdürmek yada sürdürmemek bizim elimizde. Yaşam koşulları zaman zaman hepimizin dengesini bozabilir. Stres ve dengesizlik, yaşadığımız büyük kentlerin de en büyük sorunudur.

Önemli olan bizim nasıl tepki verdiğimizdir. Bozulan dengemizi yeniden kurmak istiyor muyuz? Enerjimizi, akışta sürüklenmeye mi? yoksa bütünlüğümüzü korumaya mı harcayacağız?

Bu yoga ve meditasyon tekniği, yin ve yang (dişi-erkek enerji enerji) dengelemesi amacıyla tasarlanmıştır. Nisan 2005 yılında başlayan ve tüm dünyada aynı anda gerçekleşen dişi erkek enerjilerin dengelenmesi çalışmasının bir aracı olarak Ebru Tandoğdu, Burcu Cedetaş, Maksut Aşkar, Nazım Hodo, Tolga Önal ve Mine Aytekin'den oluşan Türkiye grubu tarafından kullanılmaktadır.

Aşağıda yoga ve meditasyonun hareketlerine ek olarak, deneyimlerim sonucu elde ettiğim açıklamaları da bulacaksınız.

Yin ve yang yogası ile dengeleme meditasyonu grubumuz adına tescillidir. İzinsiz çoğaltılması, kopyalanması ve her hangi bir şekilde yayımlanması telif hakları yasalarınca korunmaktadır.

Burcu Cedetaş (Ma Gyan Heera)

Yin ve Yang Yogası

1. Adım:

- Öncelikle sandalye yada tabure gibi bir yere oturun.
- Oturma şekliniz: sandalyenin ucu yada taburenin ucu şeklinde olsun.
- Dik durmaya özen gösterin. Ayaklar birbirine yapışık olacak.
- Dişi ve erkek enerjinizin sağlıklı bir dengeye ulaşmasını ve **ulaştığını** niyet ederek/bilerek başlayın.
- Sol eliniz sol dizinizde, sağ elinin taç çakranızın 10 santim kadar üzerinde olacak.
- Sağ elinizi saat yönüne hafif hafif çevirirken, elinizin taç çakranızdaki enerjiyi hissetmesine izin verin.
- Taç çakra dişi enerjinin hakim olduğu bir alandır. Elinizde serinlik hissetmeniz beklenir.
- Sağ eliniz, yani erkek enerjinizin eliyle, dişi enerjinizle uyumlanmaktasınız.
- Elinizde hissedeceğiniz aşırı soğukluk yada aşırı ısı dengesizliğe işarettir.

2. Adım:

- İkinci adımda sağ el sağ dizde, sol el kök çakranın altında olacak.
- Sol elinizi yavaş yavaş saat yönünde döndürerek, elinizin erkek enerjinizi hissetmesine izin verin.
- Ellerinizde ısı hissetmeniz beklenmektedir.
- Isının çok az yada çok fazla oluşu dengesizliğe işarettir.

İlk İki Adım:

- Dişi ve erkek enerjilerinizin durumunu anlamınızı sağlar.
- Dişi ve erkek enerjilerinizi birbirleriyle, farkında olarak iletişime açmış olursunuz.
- Evrensel dişi ve erkek enerjilerle de farkında olarak iletişime başlarsınız. Böylece evrende var olan sağlıklı dişi ve erkek dengesinden faydalanarak kendi dengenizi yeniden oturtmanız kolay olur.
- Her çakra, hem dişi hem de erkek enerjiyi barındırır. Bununla birlikte vücudun sol tarafı dişiyi, sağ tarafı erkeği temsil eder. Yine, vücudun ilk 3 çakrası yani kök, hara ve solar erkek enerjiyi (dünyasal), son 3 çakra yani taç, 3. göz ve boğaz ise dişi enerjiyi (ruhsal) temsil eder. Ortada kalan kalp çakra ise dengeleme merkezidir.

- Tüm bu tasnife ek olarak çakraları şu şekilde de ayırırız: erkek enerjinin dinamoları olan kök, solar ve boğaz çakra ile dişi enerjinin dinamoları olan hara, kalp ve 3. göz çakralar. Bu tasnifte doğrudur ve şifa seanslarında kullanmaktayım.
- Ancak her bir zerrenin, bütünün küçük bir yansıması olduğunu unutmayın. Buna göre her bir çakra her iki enerjiyi de içerir.

3. Adım:

- Ellerinizi dua pozisyonuna getirerek, kalp çakranızın hizasında 5-6 saniye kadar tutun.
- Bu pozisyondaki amaç, kurulan iletişimin ve başlanan dengelemenin, denge merkezine de taşınmasıdır.
- Bu pozisyonu geçişlerde tekrar ediyor olacağız.

4. Adım

- Dua pozisyonundaki ellerimizi taç çakramızın üzerine getiriyoruz.
- Ellerinizi yukarıya taşırken dua pozisyonunu bozmamanız ve omurga aksını takip etmenizi öneririm.
- Böylece dengeleme sürecini kolaylaştırız.

4. Adım Devam

- Dua pozisyonundaki ellerimizi sağa ve sola doğru açarak yin ve yang sembolünü ellerimizle yapıyoruz.
- Avuç içlerimizin biri yukarı biri aşağı bakıyor olacak. Hangisinin ne yöne baktığı önemli değildir. Bırakın elleriniz karar versin.
- Baş parmaklar birbirlerine geçmiş şekilde olacak.
- Dördüncü adımda ellerle oluşturduğumuz yin ve yang sembolü resimdeki gibidir.
- Hangi elin yukarı yada aşağı bakacağına elleriniz karar versin.
- Bu pozisyonda 30 saniye kalıyoruz.

5. Adım

- Ellerinizi dua pozisyonuna getirerek, kalp çakranızın hizasında 5-6 saniye kadar tutun.
- Bu, geçişlerde kullandığımız kalp çakra yani denge merkezimizle iletişim hareketidir.

Şifa ve meditasyon yazışma grubuma üye olmak için
http://groups.yahoo.com/group/life-journey/

6. Adım

- Sağ el sol omuza, sol el sağ dize gelerek enerjinin akışına ve dengelenmesine izin veriyoruz.
- Bu pozisyonda 15 saniye kalıyoruz.
- Bu ve bir sonraki pozisyon, vücudun sağ ve sol dengesini kurmayı amaçlar.

7. Adım

- Bu sefer, sol el sağ omuza, sağ el sol dize gelecek.
- Yine 15 saniye enerjinin akışına ve dengelenmesine izin vereceğiz.
- Eğer 15 saniyeden uzun kalmak isterseniz 6. ve 7. adımlarda eşit saniyelerde durmanız gerektiğini hatırlayın.
- Denge kuralı gereği her ikisinin de süresi birbirine eşit olmalı.

8. Adım

- Ellerinizi dua pozisyonuna getirerek, kalp çakranızın hizasında 5-6 saniye kadar tutun.

9. Adım

- Dua pozisyonundaki ellerinizi parmak uçları aşağıya bakacak şekilde çevirin.
- Aşağıya bakar şekilde ve dua pozisyonunda duran ellerinizi kök çakranızın hizasına kaydırın.

10. Adım

- Ellerinizi dua pozisyonundan yin ve yang pozisyonuna geçirerek kök çakranızın hizasında tutun.
- Bu geçişi taç çakranızda da yapmıştınız. Aynı prensipler burada da geçerlidir.
- Enerjinin akışı ve dengelenmesi için 30 saniye durun.
- Eğer 30 saniyeden fazla kalmak istiyorsanız, denge kuralı gereği 4. adımda da aynı sürede kalmanız gerektiğini hatırlatırım. 4. ve 10. adımların süreleri birbirlerine eşit olmalıdır.

11. Adım

- Ellerinizi dua pozisyonuna getirerek, kalp çakranızın hizasında 5-6 saniye kadar tutun.

12. Adım

- Ellerinizi göğüs hizasında yani kalp çakranızın hizasında çaprazlayın.
- Sol el sağ koltuk altına, sağ el sol koltuk altına gelecektir.
- Süre 15 saniye. Daha uzun kalmak isterseniz, yine denge kuralı gereği 13. adımda da aynı süre kalmanız gerektiğini hatırlayın.

13. Adım

- Elleriniz, sırtınızda kalp çakranızın hizasında, bileklerden çaprazlanacak şekilde resimde görüldüğü gibi olmalı.
- Bir önce yaptığınız dengelemenin kalp çakranın sırtta bulunan çıkışına da taşınmasını amaçlar ve önemlidir.
- Süre 15 saniye, yada 12. adımla eşit olmalıdır.

14. Adım

- Sağ el kalp çakranızın ön bölümünde , sol el kalp çakranızın sırt bölümünde
- El ayaları çakraya dönük olacak.
- Süre 15 saniye. Bu adımı bağımsız olarak dilerseniz uzatabilirsiniz.

15. Adım

- Ellerinizden birini öne doğru uzatın.
- Eliniz kolunuza 90 derecelik bir açıyla duruyor.
- Kol vücuda 90 derecelik açıyla duruyor.
- Enerji dengenizi auranıza yayarak.

15. Adım Devam

- Hemen ardından diğer kolunuzuda ileri doğru uzatın.
- Her iki el, kola 90 derecelik açıyla, her iki kol, vücuda 90 derecelik açıyla duracak.
- Bu pozisyonla denge enerjisini, denge merkeziniz olan kalp çakradan alarak auranıza yaydınız.

16. Adım

- Her iki kolu, ellerle olan pozisyonunu bozmadan yukarı taç çakranızın baktığı yöne dönük olarak kaldırın.
- Bu pozisyonla denge enerjisini auranıza yaymaya devam ediyorsunuz.
- Başlangıçta uyguladığımız ruhsal ve dünyasal aks iletişimini denge enerjisi ile tekrarlıyoruz.

17. Adım

- Ellerinizi birbirlerine bakar şekilde çevirin. Bedeninizin iki yanından aşağı doğru denge enerjisini yayarak kaydırın.
- Enerji duşu alırcasına, enerjiyi omurga buyunca aşağıya doğru akıtın.
- Kök çakra hizasında kollarınız vücudunuza paralel ve düz olacak. Eller yine kollara 90 derecelik bir açıda, yeryüzüne doğru bakacak.
- Bu pozisyon ile başlangıçta uyguladığımız ruhsal ve dünyasal aks iletişimininin denge enerjisi ile tekrarlanmasını tamamlamış olmaktayız.

- **Yin ve Yang Yogasını tamamladınız, şimdi meditasyona başlayabilirsiniz.**
- **Denge kuralı gereği bu yoga ve meditasyonu günde iki kez yapmanız gerekmektedir.**
- **Bir kez güneş ile yani gündüz, bir kez de ay ile yani gece uygulanmalıdır.**
- **Gündüz iki kez yaparsanız gece de iki kez yapmanız gerektiğini unutmayın.**
- **Yoga bölümünü meditasyondan bağımsız tek başına da kullanabilirsiniz.**
- **Yin ve yang yogası dengelenme dolayısıyla tedavi sürecini kolaylaştırıp destekler. Tek başına tedaviyi yapmaz. Bu nedenle, meditasyon ve Reiki uygulamalarınızdan vaz geçmeyin.**

Yin ve Yang Dengeleme Meditasyonu

Yin ve Yang dengeleme yoganızı yaptıkdan hemen sonra meditasyonunuza başlayın. Meditasyonun enerji desteği için Reiki kanalınızı yada uyumlamanız olan diğer enerji tekniklerinin size izin verdiği kanalları kullanın.

Ancak uyumlamanız olmadan yapmak isterseniz yaratılışın şifa enerjisini dileyiniz. Uyumlamanız olmadığı için enerjinin akışına alışmanız ve gerektiği gibi kanallık yapabilmeniz zaman alacaktır. Bu yüzden her hangi bir uyumlamanız yok ise Reiki almanızı öneririm. Meditasyondan daha rahat fayda sağlamanıza, Reiki'yi hayatınızın her noktasında kullanarak sağlık ve huzurunuzu arttırmanıza olanak verecektir.

18. Adım

- Yere dik bir şekilde oturun.
- Bacaklarınızı birbirine paralel, ileriye doğru.
- Eller vücudunuzun iki yanında. Parmak uçları iki yana bakar şekilde ve yere değecek.
- Gözler kapalı, Reiki yada kullandığınız diğer teknikleri kullanarak evrensel şifa enerjisine bağlanın, kanal olun.
- Dişi ve erkek enerjileriniz başta olmak üzere sağlıklı bir enerji dengesine sahip olmayı, bu dengeyi yerküreyle paylaşmayı dileyerek meditasyonunuza başlayın.
- Karın bölgenize doğru derin nefesler alın. Nefesler kalçalarınıza kadar insin. Eğer bu tür nefes alışa alışık değilseniz, ıkınma hareketini hatırlayın. Ikınma hareketi enerjiyi ve nefesi kalçalara doğru iten bir harekettir.
- Ellerinizde ve ayaklarınızda enerji akışını hissedene kadar bekleyin.

19. Adım

- Dik durmaya devam edin.
- Bağdaş kuracakmış gibi dizlerinizi kırarak ayak tabanlarınızı birbirine yapıştırın.
- Her iki eliniz, tıpkı resimdeki gibi her iki bileğinizi kavrayacak. Sağ el sağ bilekde, sol el sol bilekde.
- Bileklerdeki eller dik durmanıza yardım edecek.
- Dik durmakda zorlanıyorsanız bu hareketi pozisyonu bozmadan bir duvara dayanarak da yapabilirsiniz. (Tabanların ve ellerin duruşunu bozmadan.)
- Bu pozisyondayken karın daha doğrusu kalça bölgenize doğru aldığınız derin nefesleri parça parça birbirine eşit nefesler halinde verin. Nefes egzersizlerine alışık bir kişi nefesini 14 hatta 21 eşit parçaya bölerek ritmik bir şekilde verebilir. Siz başlangıçta yapabildiğiniz kadar parçayla başlayın.En azından 4-5 parçaya bölmeye gayret edin.
- Toplam 40-45 nefes süresince bu pozisyonda ve parçalı nefes verme tekniğinde kalacaksınız.
- Her bir nefes parçası birbiriyle eşit olmalı. Yani iki kısa bir uzun nefes verme yerine aynı uzunluklarda nefesler vererek bu bölümü uygulayacağız.
- Bu sayede bedeninizdeki enerji akışı ve dönüşleri regüle olacak. Nefesi tek bir sefer de vermek bu meditasyonu etkisiz kılacaktır. Bunu unutmayın. Enerji akışı ve dönüşlerine ritim kazandırmak için parçalı nefes verme tekniğini kullanıyoruz.

20. Adım

- Dizleriniz 45 derecelik açıda, bacaklar birbirine paralel ve ayak tabanları yere tam olarak basar şekilde.
- Eller arkada ve parmak uçları arka yöne doğru bakmakta, avuç içleri yere tam olarak temas ediyor.
- Baş geriye kaymış, tıpkı güneşlenir gibi.
- Nefes verirken başınız öne, alırken geriye gidecek.
- Süre: yaklaşık 3 dakika

Şifa ve meditasyon yazışma grubuma üye olmak için
http://groups.yahoo.com/group/life-journey/

21. Adım

- Tam yada yarı lotus pozisyonunda oturun.
- Lotus pozisyonu zor geliyorsa ayaklarınızı uzatarakda oturabilirsiniz.
- Sırt dik, baş hafifce öne yatık.
- Eller iki dizin üzerinde ve avuç içleri yukarıya bakar konumda.
- “No Mind” konumunda yani hiç bir şey düşünmeden sadece enerjinin akışına izin veriyoruz.
- Düşünmemek sizin için zor ise nefes alış verişinize konsantre olun.
- Bedeniniz yavaş bir salınım içine girebilir. Buna izin verin.
- Bu pozisyondan sonra yere uzanıp kendinizi enerjinin akışına, dengelenmeye bırakın.
- Kollar vücudun iki yanında ve avuç içleri yukarı bakar şekilde olsun. Süreyi siz belirleyin.

- Böylece yin - yang enerji dengeleme yoga ve meditasyonunu tamamladınız.
- Bu yoga ve meditasyonu doğada da yapmaya çalışın, güzel bir deneyim olacaktır.
- Ancak doğaya çıkamıyorsanız, evinizde de rahatlıkla yapabilirsiniz.
- Elektronik cihazlardan uzakda, sessiz ve rahat bir yer seçmeniz sizin avantajınıza olacaktır.
- Belli bir süre tekrarlandığında şifasal ve ruhsal faydalarını görmeye başlayacaksınız.

Burcu Cedetaş (Ma Gyan Heera)
Nisan 2005
http://groups.yahoo.com/group/life-journey/